

Десятидневное меню: Ясли 10,5 ч - Ясли

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
268	1. Омлет	95	3,66	5,418	2,02	71,942	0,051	0,22	0,56	0,125		1,29	75,26	131,84	11,48
339	2. Чай с сахаром	180			9,98	39,9						0,03	0,2		
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	307	5,488	11,878	24,331	227,257	0,146	0,28	0,56	0,125		9,834	82,05	149,42	15,73
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
279	1. Рассольник со сметаной	150	2,271	3,081	15,911	101,647	0,081	0,041	8,2	0,006		0,77	17,054	68,933	19,893
347	2. сердце тушеное с овощами	60	82,703	54,794	32,135	141,754	0,016	0,017	3,465	0,1		0,239	5,869	12,777	6,526
213	3. Гречка отварная	130	3,144	4,942	15,41	120,313	0,106	0,055				1,668	5,55	74,705	49,5
245	4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	520	90,167	63,147	88,256	475,713	0,331	0,168	11,865	0,106		4,477	60,773	201,015	93,019
	Полдник														
273	1. Плюшка	70	4,673	2,484	30,668	164,12	0,079	0,077	0,28	0,025		0,705	35,78	67,22	9,54
258	2. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90	0,06		2,1			0,15	179,1	134,4	20,55
	Всего:	220	8,873	7,284	37,718	254,12	0,139	0,077	2,38	0,025		0,855	214,88	201,62	30,09
	Всего за 1й день:		104,978	82,399	159,395	998,49	0,625	0,533	16,605	0,256		15,346	364,903	560,155	143,339

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	День 2														
	Завтрак														
237	1. Каша манная молочная	150	4,854	5,873	23,643	168,125	0,068	0,011	1,4			0,319	123,819	107	17,264
223	2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782	0,04		1,4			1,786	120,157	96,969	15,849
274	3. Повидло	10	0,04		6,465	24,75	0,001	0,002	0,05			0,129	1,386	0,891	0,693
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	355	9,759	9,956	54,314	347,711	0,204	0,066	2,85			10,733	251,112	221,11	38,056
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
290	1. Салат "Свекла с соленым оргурцом"	40	0,459	3,034	2,455	39,123	0,008	0,012	3,052			0,404	11,501	13,702	6,753
341	2. Щи со сметаной	150	1,862	2,988	10,89	78,497	0,086	0,051	21,15	0,066		0,853	23,092	44,516	20,153
285	3. Рыба,тушеная в томате с овощами	60	13,239	7,815	2,156	92,92	0,016	0,015	3,465	0,1		0,235	5,629	12,397	6,526
233	4. Картофельное пюре	120	3,455	3,955	22,624	140,54	0,168	0,068	18,62			1,206	51,78	97,65	33,23
242	5. Кисель плодового-ягодный (витаминизированный)	150	0,08		22,89	91,87			1,66			0,015	0,1		
336	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	550	20,926	18,122	71,035	495,15	0,404	0,197	47,947	0,166		3,882	113,102	205,165	80,762
	Полдник														
267	1. Оладьи с маслом и с сахаром	60	4,463	7,873	27,648	199,81	0,074	0,08	0,42	0,025		0,665	47,42	72,83	10,11
337	2. Чай с молоком и сахаром	150	2,8	3,2	9,69	79,95	0,04		1,4			0,115	119,5	89,6	13,7
	Всего:	210	7,263	11,073	37,338	279,76	0,114	0,08	1,82	0,025		0,78	166,92	162,43	23,81
	Всего за 2й день:		38,398	39,241	171,777	1164,021	0,731	0,351	54,417	0,191		15,576	538,335	596,804	147,128
	День 3														
	Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
241	1. Каша рисовая с яблоками (Шарлотка)	150	2,188	4,506	31,98	176,47	0,03	0,021	2,1	0,006	0,116	0,793	6,284	47,81	16,74
	2. Чай сладкий	150			9,88	39,501						0,03	0,198		
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	332	4,016	10,966	54,191	331,386	0,125	0,081	2,1	0,006	0,116	9,336	13,072	65,39	20,99
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
293	1. Салат из морковки с сахаром	45	0,488	0,038	5,552	24,975	0,023	0,026	1,875			0,271	10,184	20,625	14,25
313	2. Суп "Вермишелевый" на к/б	150	3,82	2,368	28,654	152,139	0,139	0,064	12,415			1,082	17,949	69,787	25,146
246	3. Котлета из курицы	60	17,034	18,7	6,347	262,054	0,051	0,066	0,56	0,025		3,694	21,042	37,096	4,858
226	4. Капуста тушеная	100	3,124	3,2	11,028	86,95	0,096	0,075	66,378	0,06		1,502	63,988	52,912	25,373
260	5. Напиток из плодов шиповника	150	0,176	0,077	9,38	39,641	0,008	0,072	121			2,771	6,739	1,87	1,87
336	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	535	26,472	24,713	70,982	617,959	0,442	0,354	202,228	0,085		10,489	140,902	219,19	85,597
	Полдник														
	1. Сухари	35	2,975	3,78	23,1	139,3	0,042	0,018				6,65	7,7	28	4,9
258	2. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90	0,06		2,1			0,15	179,1	134,4	20,55
	Всего:	185	7,175	8,58	30,15	229,3	0,102	0,018	2,1			6,8	186,8	162,4	25,45
	Всего за 3й день:		38,112	44,349	164,413	1220,044	0,678	0,461	208,228	0,091	0,116	26,806	347,974	455,08	136,537
	День 4														
	Завтрак														
239	1. Каша пшенная молочная , жидкая	150	5,115	6,335	23,014	170,79	0,124	0,011	1,4			0,661	125,26	134,77	30,3
223	2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782	0,04		1,4			1,786	120,157	96,969	15,849
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	10,015	16,193	47,276	377,987	0,259	0,071	2,8			10,961	252,007	249,319	50,399
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
265	1. Огурец свежий порционный	40	0,304	0,038	0,95	5,32	0,011	0,015	3,8			0,342	8,74	15,96	5,32
305	2. Свекольник на к/б	150	1,513	2,181	10,029	65,952	0,058	0,042	10,445	0,06		0,973	21,702	42,276	20,468
230	3. Картофельная запеканка с курицей	170	20,187	22,216	34,289	418,252	0,255	0,156	28,92	0,025		2,162	33,982	135,896	50,388
245	4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	540	24,054	24,766	70,069	601,524	0,452	0,268	43,365	0,085		5,276	96,724	238,732	93,276
	Полдник														
212	1. Гренка молочная	30	2,362	3,486	13,517	95,554	0,089	0,086	0,21	0,025		7,074	28,069	45,64	6,655
339	2. Чай с сахаром	180			9,98	39,9						0,03	0,2		
	Всего:	210	2,362	3,486	23,497	135,454	0,089	0,086	0,21	0,025		7,104	28,269	45,64	6,655
	Всего за 4й день:		36,88	44,535	149,932	1156,365	0,809	0,434	48,175	0,11		23,521	384,201	541,791	154,83
	День 5														
	Завтрак														
235	1. Каша геркулесовая молочная	150	4,993	6,903	19,584	162,581	0,129	0,023	1,4			0,834	130,155	155,114	39,242
248	2. Кофейный напиток с молоком	170	2,947	3,257	12,701	93,319	0,04		1,4			0,121	119,54	89,6	13,7
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	9,767	16,62	44,616	371,314	0,264	0,082	2,8			9,469	256,285	262,294	57,192
	2й Завтрак														
342	1. Яблоко отечественные1с	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
300	1. Салат из свеклы	40	0,577	3,041	3,383	43,211	0,009	0,015	3,879			0,513	14,05	17,436	8,131
319	2. Суп гречневый на к/б	150	2,373	2,032	14,771	87,754	0,106	0,049	7,585			1,193	12,069	63,069	34,018
214	3. Гуляш из курицы	60/20	16,594	19,367	6,867	268,159	0,029	0,025	4,815	0,16		0,368	7,369	19,117	8,826
255	4. Макароны отварные	90	2,625	4,4	17,465	121,65	0,043	0,015				0,41	5,35	22,7	4
245	5. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	540	24,218	29,17	67,286	632,774	0,315	0,159	16,479	0,16		4,283	71,138	166,92 2	72,075
	Полдник														
206	1. Булочка "Венская"	60	4,434	6,727	30,678	201,4	0,075	0,058	0,28	0,013		0,586	33,39	58,19	8,94
337	2. Чай с молоком и сахаром	150	2,8	3,2	9,69	79,95	0,04		1,4			0,115	119,5	89,6	13,7
	Всего:	210	7,234	9,927	40,368	281,35	0,115	0,058	1,68	0,013		0,701	152,89	147,79	22,64
	Всего за 5й день:		41,619	56,116	162,07	1326,239	0,724	0,319	30,959	0,203	0,55	16,653	495,31 3	588,00 6	160,90 7
	День 6														
	Завтрак														
254,1	1. Макароны отварные с маслом и с сахаром	100	2,64	6,875	25,393	175,691	0,043	0,018				0,44	5,868	23,27	4
339	2. Чай с сахаром	180			9,98	39,9						0,03	0,2		
274	3. Повидло	10	0,04		6,465	24,75	0,001	0,002	0,05			0,129	1,386	0,891	0,693
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	315	4,472	7,56	54,113	303,396	0,138	0,072	0,05			9,098	13,204	40,411	8,943
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
317	1. Суп гороховый	150	3,737	1,93	18,494	107,622	0,189	0,061	11,808	0,001		1,473	20,726	70,073	28,645

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
269	2. Печень по-строгановски	60	16,118	11,362	9,1	204,204	0,269	1,872	28,9	6,981		6,011	15,644	279,40 2	17,626
280	3. Рис отварной	100	1,758	4,373	18,355	119,818	0,02	0,015				0,258	2,58	38,075	12,375
260	4. Напиток из плодов шиповника	150	0,176	0,077	9,38	39,641	0,008	0,072	121			2,771	6,739	1,87	1,87
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	490	23,618	18,071	65,349	523,484	0,612	2,071	161,70 8	6,982		11,682	66,688	426,32	74,616
	Полдник														
270	1. Печенье сахарное	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
241	2. Кефир с сахаром	170	4,93	5,44	11,79	120,25						0,185	204,1	161,5	23,8
	Всего:	195	6,805	7,89	30,39	224,5	0,02	0,013		2,5	0,875	0,71	211,35	184	28,8
	Всего за 6й день:		35,345	33,611	158,942	1092,78	0,779	2,165	163,55 7	9,482	0,875	21,671	298,44 3	658,83 1	116,85 9
	День 7														
	Завтрак														
240	1. Каша рисовая молочная , жидкая	150	4,061	5,713	19,141	145,374	0,054	0,011	1,33			0,299	115,37 4	115,39	22,915
223	2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782	0,04		1,4			1,786	120,15 7	96,969	15,849
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	8,961	15,571	43,403	352,571	0,189	0,071	2,73			10,599	242,12 1	229,93 9	43,014
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
11	1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,644	3,034	1,866	37,768	0,022	0,02	16,263			0,357	16,138	12,808	7,115
321	2. Суп "Полевой"	150	2,906	2,664	20,552	118,127	0,145	0,05	11,995			1,076	15,627	72,061	29,658
284	3. Рыба с овощами под омлетом	150	16,923	12,605	6,362	167,999	0,065	0,234	1,571	0,125		1,472	69,44	137,34 8	16,008
242	4. Кисель плодового-ягодный (витаминизированный)	150	0,08		22,89	91,87			1,66			0,015	0,1		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	520	22,383	18,633	61,691	467,964	0,358	0,355	31,488	0,125		4,09	122,305	259,116	66,881
	Полдник														
208	1. Ватрушка с творогом	70	11,087	6,757	32,527	237,088	0,108	0,269	0,709	0,074		1,094	113,868	132,555	20,311
339	2. Чай с сахаром	180			9,98	39,9						0,03	0,2		
	Всего:	250	11,087	6,757	42,507	276,988	0,108	0,269	0,709	0,074		1,124	114,068	132,555	20,311
	Всего за 7й день:		42,881	41,051	156,691	1138,923	0,664	0,704	36,727	0,199		15,992	485,694	629,71	134,706
	День 8														
	Завтрак														
237	1. Каша манная молочная	150	4,854	5,873	23,643	168,125	0,068	0,011	1,4			0,319	123,819	107	17,264
248	2. Кофейный напиток с молоком	170	2,947	3,257	12,701	93,319	0,04		1,4			0,121	119,54	89,6	13,7
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	9,628	15,59	48,675	376,858	0,203	0,07	2,8			8,954	249,949	214,18	35,214
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
286	1. Салат "Здоровье"	40	0,363	0,093	6,262	26,985	0,019	0,019	2,875	0,005	0,096	0,552	8,76	14,3	10,125
205	2. Борщ на к/б	150	2,543	2,286	13,959	87,302	0,105	0,069	36,52	0,06		1,438	41,502	60,476	28,688
271	3. Плов с курицей	145	17,086	19,836	16,477	312,778	0,025	0,018	1,215			0,324	6,573	39,267	13,926
245	4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	515	22,041	22,545	61,498	539,065	0,276	0,162	40,81	0,065	0,096	4,113	89,135	158,643	69,839
	Полдник														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	1. Сухари	35	2,975	3,78	23,1	139,3	0,042	0,018				6,65	7,7	28	4,9
337	2. Чай с молоком и сахаром	150	2,8	3,2	9,69	79,95	0,04		1,4			0,115	119,5	89,6	13,7
	Всего:	185	5,775	6,98	32,79	219,25	0,082	0,018	1,4			6,765	127,2	117,6	18,6
	Всего за 8й день:		37,895	45,205	152,053	1176,573	0,57	0,258	46,81	0,065	0,096	20,012	473,484	498,523	128,153
	День 9														
	Завтрак														
238	1. Каша молочная "Дружба"	150	4,668	7,754	23,706	184,517	0,09	0,013	1,4			0,494	123,592	127,7	26,95
223	2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782	0,04		1,4			1,786	120,157	96,969	15,849
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	9,568	17,612	47,968	391,714	0,225	0,073	2,8			10,794	250,339	242,249	47,049
	2й Завтрак														
	1. Сок	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Всего:	90	0,45	0,09	9,09	41,4	0,009	0,009	1,8			0,18	7,2	8,1	4,5
	Обед														
222	1. Икра свекольная	40	0,92	1,053	6,915	40,834	0,019	0,025	6,84	0,1		0,713	17,519	24,397	11,926
324	2. Суп с клецками на к/б	150	3,668	2,927	23,234	134,329	0,125	0,092	11,015	0,025		1,18	21,229	78,897	23,306
307	3. Слоеные голубцы с курицей и сметаной	160	16,771	19,898	10,853	290,856	0,076	0,067	50,575	0,071		1,213	54,035	51,172	23,711
245	4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	530	23,41	24,209	65,802	578,019	0,348	0,239	68,63	0,196		4,906	125,083	199,066	76,043
	Полдник														
212	1. Гренка молочная	30	2,362	3,486	13,517	95,554	0,089	0,086	0,21	0,025		7,074	28,069	45,64	6,655
242	2. Кисель плодово-ягодный	150	0,08		22,84	91,671			1,66			0,015	0,099		
	Всего:	180	2,442	3,486	36,357	187,225	0,089	0,086	1,87	0,025		7,089	28,168	45,64	6,655

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	Всего за 9й день:		35,869	45,397	159,217	1198,358	0,671	0,407	75,1	0,221		22,969	410,79	495,05 5	134,24 7
	День 10														
	Завтрак														
236	1. Каша гречневая молочная, жидкая	150	5,31	6,328	22,01	168,72	0,125	0,043	1,4			1,448	123,82	149,17 4	53,3
248	2. Кофейный напиток с молоком	170	2,947	3,257	12,701	93,319	0,04		1,4			0,121	119,54	89,6	13,7
256	3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36		0,007				0,014	0,84	1,33	
	4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
	Всего:	352	10,084	16,046	47,042	377,454	0,26	0,102	2,8			10,083	249,95	256,35 4	71,25
	2й Завтрак														
342	1. Яблоко отечественные1с	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
293	1. Салат из морковки с сахаром	45	0,488	0,038	5,552	24,975	0,023	0,026	1,875			0,271	10,184	20,625	14,25
320	2. Суп картофельный на к/б , с гренками	150	3,703	5,518	27,197	174,224	0,205	0,104	12,975			9,382	20,819	71,177	27,092
333	3. Тефтели из курицы	60	14,32	17,589	6,276	240,963	0,052	0,069	0,505	0,025		3,7	21,369	37,739	5,478
280	4. Рис отварной	100	1,758	4,373	18,355	119,818	0,02	0,015				0,258	2,58	38,075	12,375
245	5. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22		14,78	59,8	0,002	0,004	0,2			0,63	11,3	7,7	3
336	6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2	0,126	0,051				1,17	21	36,9	14,1
	Всего:	535	22,317	27,848	82,18	671,98	0,426	0,27	15,555	0,025		15,411	87,252	212,21 6	76,295
	Полдник														
	1. Сухари	35	2,975	3,78	23,1	139,3	0,042	0,018				6,65	7,7	28	4,9
339	2. Чай с сахаром	180			9,98	39,9						0,03	0,2		
	Всего:	215	2,975	3,78	33,08	179,2	0,042	0,018				6,68	7,9	28	4,9
	Всего за 10й день:		35,776	48,073	172,102	1269,433	0,759	0,409	28,355	0,055	0,55	34,373	360,10 2	507,57	161,44 5
	Всего за 10 дней:		447,754	479,977	1606,592	11741,226	7,01	6,042	708,93 1	10,873	2,187	212,91 7	4159,2 38	5531,5 24	1418,1 49

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		15,3	36,8	54,7										